



PROGRAMMA SVOLTO

Docente	Ceriello Gaetano
Materia:	Scienze Motorie e Sportive
Classe:	3^G
a. s.:	2021/22

N. mod.	Titolo del modulo	Argomenti e attività svolte
1	Movimento e linguaggi del corpo	Potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità e resistenza. Realizzazione di schemi motori complessi. Esercizi a carico naturale con piccoli attrezzi. Circuiti per la coordinazione generale, oculo-manuale e oculo-podalica. Potenziamento fisiologico (cardio-respiratorio) e test motori.
2	Lo sport, le regole e il fair play	Il salto in lungo: analisi dei lanci e dei salti in atletica leggera I fondamentali e le posizioni tecniche-tattiche nei giochi di squadra e nelle discipline individuali. Il badminton Il frisbee La pallavolo Il nuoto Palla tamburello
3	Test Parallelo	Percorso misto